



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Senior Open / Teams / 19-20 / 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento Mixto)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 135 lbs/ 95 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	100	140	■
R2	20	20	100	280	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 155 lbs / 105 lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Under Crossover	Acumulado	✓
R1	10	10	50	350	■
R2	10	10	50	420	■

Total Máximo de Reps: 420

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / Master 60+ (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 45 lbs / 35 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	■
R2	20	20	50	180	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 55lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	■
R2	10	10	50	320	■

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Juniors 15-16 / 17-18 / Master 40-44 / 45-49 (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 65 lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	■
R2	20	20	50	180	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 95lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	■
R2	10	10	50	320	■

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Master 50-54 / 55-59 (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 55 lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	*Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	■
R2	20	20	50	180	■

*Ab Mat

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 75lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	■
R2	10	10	50	320	■

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / 15-16 / Master 45-59 (Iniciación Deportiva)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 45lbs / 35lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	■
R2	20	20	50	180	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 55lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	■
R2	10	10	50	320	■

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Juniors 17-18 / 19-20 / Senior Open / Master 30-44 (Iniciación Deportiva)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 55lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	*Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	10	50	80	■
R2	20	10	50	160	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 75lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	230	■
R2	10	10	50	300	■

Total Máximo de Reps: 300

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Master 60-64 / 65+ (Iniciación Deportiva)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos Bumper 25lbs / 10 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Jump Up to Plate	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	■
R2	20	20	50	180	■

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos Bumper 25lbs / 10 lbs

Ronda	Thruster	Inch Worm	Jump Up to Plate	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	■
R2	10	10	50	320	■

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____